

FrauZeit



e.V. Waldsolms

Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

**Workshops
Kurse
Veranstaltungen**

Kursverzeichnis

Kreativ

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	4	Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen	14
Offener Strickkreis	5	Resilienz Training mit der PING- Methode	15

Sprachen

English Conversation für Fortgeschrittene	6	Formulare Beitrittserklärung	16/17
Französisch für Kurzturlauber*innen und Wiedereinsteiger*innen		Formulare Kursanmeldung	18/19
Parlons français!	7		
Viva le vacanze! Es lebe der Urlaub in Italien!	8		

Wellness und Bewegung

Yoga für Geübte und Ungeübte	9
Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum	10
Line Dance	11
Faszien Dehnungen nach Liebscher & Bracht	12
Waldbaden: Der Natur mit allen Sinnen begegnen	13

Workshops und Seminare

Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen	14
Resilienz Training mit der PING- Methode	15

Formulare Beitrittserklärung	16/17
Formulare Kursanmeldung	18/19

Teilnahmebedingungen

1. Alle Kursanmeldungen (auch telefonische) sind verbindlich.
2. Kurse, die nicht bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn durch die KursteilnehmerIn abgesagt werden, müssen bezahlt werden.
3. Probestunden können ggf. mit der Kursleitung vereinbart werden.
4. Die Kursgebühr muss zum Kursbeginn bezahlt werden.
5. Nichtmitglieder von FrauZeit e.V. bezahlen eine erhöhte Gebühr.
Bei den im Programm ausgewiesenen Teilnahmekosten pro Kurs oder Workshop steht links der Preis für Mitglieder/rechts der Preis für Nichtmitglieder.
6. Geschwisterkinder, die am selben Kurs teilnehmen, erhalten 50 % Rabatt.
7. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.
8. In den Schulferien finden keine Kurse statt.
9. Durch die Anmeldung zu einem Kurs werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

FrauZeit – Wer wir sind

FrauZeit entstand 1998 durch die Initiative einer Gruppe von Frauen, die etwas von Frauen für Frauen in der Gemeinde Waldsolms bewegen wollten.

Seit 2002 besteht FrauZeit als eingetragener Verein. Unser Kursangebot hat sich seitdem nach und nach erweitert. Mittlerweile richtet sich unser Angebot nicht nur an interessierte Frauen, sondern auch an Männer und Kinder.

In den Kursen und Workshops haben schon viele Menschen aus Waldsolms und der näheren Umgebung ihre Ideen und Fähigkeiten umsetzen können, Neues dazugelernt, Freundschaften geschlossen und davon profitiert, dass vielfältige Bildungs- und Sportangebote vor Ort stattfinden.

FrauZeit bietet jeweils nach den Weihnachts- und Sommerferien ein neues Programm an, das in den Geschäften und öffentlichen Einrichtungen von Waldsolms und der näheren Umgebung ausliegt.

Unsere Mitgliederversammlungen sowie alle aktuellen Termine für Kurse und Veranstaltungen finden Sie sowohl in den Waldsolms' Nachrichten als auch auf unserer Homepage www.frauzeit.de

Wir freuen uns immer über Menschen, die unseren Verein mit neuen Ideen und Projekten bereichern und Lust haben, sich aktiv einzubringen. Alle, die Freude daran haben, ihre Kenntnisse bzw. ihr Hobby auf Honorarbasis an andere weiterzugeben, sind herzlich willkommen!

Kontakt:

Doris Sinning, 1. Vorsitzende

Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051

E-Mail: info@frauzeit.de, Internet: www.frauzeit.de

Nähen für Anfänger *innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei ihren Nähprojekten Unterstützung und Hilfe brauchen oder einfach in geselliger Runde nähen wollen.

Man bestimmt selbst, was das neue Projekt ist. Egal, ob eine Tasche, eine Patchwork Decke oder Kleidung genäht werden soll, Sie werden individuell unterstützt.

Eine Nähmaschine und Material werden selbst mitgebracht. Kenntnisse im Nähen sind nicht erforderlich.

Es werden mehrere Kurse angeboten.

Beginn	Immer dienstags Kurs 1: 13.01.2026 (3 Termine) Kurs 2: 03.02.2026 (4 Termine) Kurs 3: 03.03.2026 (4 Termine) Kurs 4: 14.04.2026 (3 Termine) Kurs 5: 05.05.2026 (4 Termine)
Dauer	2 Stunden von 18.00 – 20.00 Uhr
Kosten	3 Termine: 30 €/33 € 4 Termine: 40 €/44 €
Ort	Oase, Pfarrgasse 2, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Ines Lang Tel. 06033/7968857 oder 0151/26182235

Offener Strickkreis

Für alle strick- und häkelbegeisterten Menschen, die nicht nur allein in ihrem Kämmerchen handarbeiten möchten.

Wir treffen uns einmal im Monat, stricken, häkeln oder sticken, und tauschen uns bei einem Tässchen Tee über unser aktuelles Handarbeitsprojekt aus. Dies ist kein Unterricht, deshalb wird hier keine Gebühr erhoben.

Bitte jeweils um vorherige Anmeldung per E-Mail oder telefonisch.

Termine	Jeden 1. Montag im Monat ab 05.01.2026
Dauer	2 Stunden 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	Spende
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Carola Baur, Tel. 01575/1601354 E-Mail: info@waldbaden-baur.de

„English Conversation“ für Fortgeschrittene

Englisch in Alltagssituationen, Freizeitaktivitäten, kleine Geschichten, Dialoge, Berichte, Songs und Exkursionen in die englische Grammatik bieten ein buntes Lernangebot.

Der Kurs ist fortlaufend und ermöglicht eine Auffrischung der englischen Sprachkenntnisse. Wir werden so viel wie möglich sprechen, den früher erlernten Wortschatz aktivieren, eigene Erfahrungen nutzen und Neues dazu lernen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch: New Headway Intermediate Student's Book, Fourth Edition, Oxford, ISBN 978-0-19-477048-4 (B1/B2)

Beginn	Donnerstag, 19.02.2026
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 18.30-19.30 Uhr
Kosten	30 € / 33 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning Tel. 06085/970051

Französisch für Kurzurlauber*innen und Wiedereinsteiger*innen „Parlons français!“

Tu as envie de parler des sujets intéressants? On va lire des textes et articles du périodique „Ecoute“. En plus il y a le livre de cours „Voyages 2“ (EAN 9783125292789)

Französisch in Alltagssituationen und unterwegs. Wir versuchen so viel wie möglich zu sprechen und dabei den Basiswortschatz zu erweitern bzw. den früher erlernten Wortschatz zu aktivieren.

Beginn	Freitag, 13.03.2026
Dauer	6 Termine à 1 Stunde, 15.00 -16.00 Uhr
Kosten	30 € / 33 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning Tel. 06085/970051

Viva le vacanze! Italienisch für die Reise

In diesem Kurs lernen wir in gemütlicher und entspannter Atmosphäre erste Schritte in die italienische Sprache, so dass wir in unserem nächsten Italienurlaub stilsicher unser Essen im Restaurant oder unseren Cappuccino in der Bar bestellen können.

Als Leitfaden dient uns das Buch „Viva le Vacanze“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243. Der Sprachkurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, also bringt eure Freunde, Familie und Nachbarn mit!

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026
Dauer	7 Termine à 1,5 Stunden, 10.00 – 11.30 Uhr
Kosten	52,50 € / 57,75 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Frauke Schweers-Hamp, Tel. 06085/987449 oder E-Mail: info@frauzeit.de

Yoga für Geübte und Ungeübte

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Er bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen und der Anspannung des Alltags. Wir üben sanfte Bewegungen, die Blockaden lösen und Spannungen abbauen. In Verbindung mit der Atmung schenken sie uns mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit.

Für neue Teilnehmer*innen ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 03.02.2026 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 05.02.2026 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 05.02.2026 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer	je 16 Termine à 1,5 Std.
Kosten	120 € / 132 €
Ort	Dienstag: DGH Hasselborn, Bahnhofstraße 6 Donnerstag: Neues Feuerwehr- gerätehaus, Grüner Weg 19, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen als Einheit von Körper und Geist versteht. Wir üben sanfte Bewegungen, die uns – in Verbindung mit der Atmung und achtsamer Übungsweise – mehr Beweglichkeit und Ausgeglichenheit schenken. Der Yoga bietet vielfältige Übungsmöglichkeiten und Variationen, so dass für alle Altersgruppen und Befindlichkeiten etwas dabei sein wird.

Der Kurs eignet sich für ältere Menschen und jüngere Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.

Beginn	Mittwoch, 04.02.2026 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer	16 Termine à 1,5 Std.
Kosten	120 € / 132 €
Ort	Evangelisches Gemeindehaus Brandoberndorf, Pfarrgasse 2, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

Line Dance: Tanzen, Lachen, Energie tanken

Line Dance ist eine mitreißende Tanzform, bei der mehrere Tänzer*innen in Reihen zur Musik tanzen – ganz ohne Partner*in. Die Musik variiert von Country über Pop bis hin zu modernen Rhythmen.

Der Spaß steht bei uns im Vordergrund, das Wichtigste ist die Freude am Tanzen. Daher unser Motto: Tanzen, Lachen und Energie tanken!

Beginner: Der Kurs bietet dir eine lockere Atmosphäre, in der du die grundlegenden Schritte und Figuren verschiedener Line Dance Stile lernst und deine Freude am Tanzen entdecken kannst.

Fortgeschrittene: Für alle, die ihr Können auf das nächste Level bringen wollen. In diesem Kurs wird deine Technik verfeinert und anspruchsvollere Choreografien erlernt.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 13.01.2026 20.00 – 20.45 Uhr (Beginner) 20.45 – 21.30 (Fortgeschrittene)
Beginn Kurs 2	Dienstag, 21.04.2026 20.00 – 20.45 (Beginner) 20.45 – 21.30 (Fortgeschrittene)
Dauer	10 Termine à 45 Minuten
Kosten	jeweils 37,50 € / 41,25 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Sabrina Michel Tel. 0160/544 6111 E-Mail: linedancebrandoberndorf@gmail.com

Faszien Dehnung nach Liebscher & Bracht

Gemeinsam machen wir Übungen, bei denen die Faszien gedehnt werden. Wir bleiben jeweils circa 2 Minuten in der Übung, damit die Faszie Zeit hat, sich an die Dehnung zu gewöhnen.

Um eine anhaltende Beweglichkeit zu gewährleisten, ist es sinnvoll, die Übungen regelmäßig zu praktizieren. Was bietet sich also besser an, als in Gemeinschaft bei ruhiger Musik in die Körperdehnung zu gehen.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und können jedem Alter und der Beweglichkeit angepasst ausgeführt werden.

Beginn	Mittwoch, 14.01.2026
Dauer	11 Termine à 1 Std. 18.00 – 19.00 Uhr
Kosten	55 € / 60,50 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Katharina Wagner Tel. 06085/4879969 E-Mail: trine.wagner60@gmail.com

Waldbaden – Die Natur mit allen Sinnen genießen

„Shinrin-Yoku“, der aus Japan stammende Begriff, bedeutet „die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen wahrnehmen“. In unserem Sprachgebrauch wird Shinrin-Yoku in der Übersetzung auch Waldbaden genannt.

Im Schlendern durch die Natur entschleunigst du, denn du legst bei einem Waldbad von 2 Stunden maximal 2 km zurück. Durch kleine angeleitete Achtsamkeitsübungen aktivierst du deine Sinne und schärfst so deine Wahrnehmung. Du gehst in die Stille, bewusst und absichtslos.

Waldbaden ist eine vorbeugende Maßnahme. Der Aufenthalt im Wald kann stressreduzierend und ausgleichend wirken. Bitte mitbringen: Kleidung im „Zwiebel-Look“, kleines Handtuch, Wandersitzkissen, kleines Getränk und ggf. Mückenspray.

Termin	Jeden 2. Samstag im Monat 1. Termin: 14.03.2026 2. Termin: 11.04.2026 3. Termin: 09.05.2026 4. Termin: 13.06.2026
Dauer	2 Stunden, 14.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl	6 – 10 Teilnehmer*innen
Kosten	10 € / 11 € bzw. 40 € / 44 € für den ganzen Kurs (Termine sind auch einzeln buchbar)
Ort	Treffpunkt wird jeweils vor Beginn bekannt gegeben
Info/Anmeldung	Carola Baur, Tel: 0157/51601354 E-Mail: info@waldbaden-baur.de

Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen

Aufstellungen können in verschiedenen Systemen genutzt werden. Am bekanntesten sind Familienaufstellungen. Aber auch in unserem beruflichen „System“ oder zum Beispiel in einem Verein können Aufstellungen gut eingesetzt werden. Ein System kann man mit einem Mobile vergleichen, alles ist in Schwingung und kann sich verändern. Manchmal kommt dieses Mobile aus dem Gleichgewicht, dann können Aufstellungen helfen, dass alles an seinen richtigen Platz kommt und wieder befreit schwingen kann.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass in Ihrem Leben etwas schief „hängt“, begleite ich Sie in diesen 3 Stunden gerne, um zu einer neuen Lösung zu kommen.

Es stehen verschiedene Termine zur Auswahl:

Termine	Termin 1: Samstag, 28.02.2026 11.00 – 14.00 Uhr Termin 2: Donnerstag, 26.03.2026 18.00 – 21.00 Uhr Termin 3: Samstag, 25.04.2025 11.00 – 14.00 Uhr Termin 3: Donnerstag, 25.06.2025 18.00 – 21.00 Uhr
Dauer	je Termin 3 Std.
Kosten	15 € / 16,50 € pro Termin
Ort	Oase, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beatrix Weisel, Tel. 0176/45869525 E-Mail: beatrixweisel62@gmail.com

Resilienz Training mit der PING-Methode

Dieser Workshop enthält verschiedene Resilienz-Übungen, mit denen ich mich fit halte, um meine persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken und – mit entsprechender innerer Ausrichtung – meine Ziele im Außen zu erreichen. In einer schönen Runde in der Oase praktizieren wir interessante Übungen. Nähere Infos hierzu geben wir gerne auch vorab am Telefon.

Ich lerne dabei:

- Mein Gleichgewicht wieder herzustellen
- Besser mit Leistungsdruck umzugehen
- Belastende Situationen gut zu meistern und gestärkt hervorzugehen

Das ist mein Ziel:

- Ich nehme die Dinge selbst in die Hand
- Ich bleibe handlungsfähig und ruhig
- Ich finde harmonische Lösungen

Zielgruppen sind: Alle, die gesund bleiben möchten, Erziehende, Lehrkräfte, Schüler*innen, Studierende, Führungskräfte, Team-Mitglieder. Bei Interesse ganzer Gruppen/Teams (ca. 4 bis 10 Teilnehmer) kann gerne ein weiterer separater Termin mit uns abgestimmt werden. Die Termine unten sind einzeln buchbar.

Termine	Termin 1: Samstag, 14.03.2026 Termin 2: Samstag, 20.06.2026
Dauer	je 3 Std., 15.00 – 18.00 Uhr
Kosten	15 € / 16,50 € pro Termin
Ort	Oase, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Reiner Schmid und Susanne Ziebart Tel. 06085/3275 E-Mail: Kernkompetenz.PING@web.de

Beitrittserklärung



- Doris Sinning, Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085-970051, info@frauzeit.de -

- ☐ Ich werde aktives Mitglied (nur für Frauen) .
Der Jahresbeitrag beträgt mind. 12,- €/Jahr (Stand Jan. 2016).
Ich zahle ____ €/Jahr.
- ☐ Ich werde passives Fördermitglied mit mind. 12,- €/Jahr .
Ich zahle ____ €/Jahr.

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

Die Mitgliedschaft endet von Seiten des Mitglieds lt. Satzung durch schriftliche Austrittserklärung, gerichtet an ein Vorstandsmitglied oder info@frauzeit.de. Sie ist nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten möglich.

Einzugsermächtigung

Kontoinhaber: _____ Bank: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Einzugsermächtigung wird der Jahres-Mitgliedsbeitrag jeweils im November eingezogen.

Bankverbindung: FrauZeit e.V., Sparkasse Wetzlar,
IBAN: DE82 5155 0035 0044 0030 93 BIC: HELADEF1WET
(nur für Mitgliedsbeiträge, nicht für Kursgebühren!)

Beitrittserklärung



- Doris Sinning, Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085-970051, info@frauzeit.de -

- ☐ Ich werde aktives Mitglied (nur für Frauen) .
Der Jahresbeitrag beträgt mind. 12,- €/Jahr (Stand Jan. 2016).
Ich zahle ____ €/Jahr.
- ☐ Ich werde passives Fördermitglied mit mind. 12,- €/Jahr .
Ich zahle ____ €/Jahr.

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

Die Mitgliedschaft endet von Seiten des Mitglieds lt. Satzung durch schriftliche Austrittserklärung, gerichtet an ein Vorstandsmitglied oder info@frauzeit.de. Sie ist nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten möglich.

Einzugsermächtigung

Kontoinhaber: _____ Bank: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Einzugsermächtigung wird der Jahres-Mitgliedsbeitrag jeweils im November eingezogen.

Bankverbindung: FrauZeit e.V., Sparkasse Wetzlar,
IBAN: DE82 5155 0035 0044 0030 93 BIC: HELADEF1WET
(nur für Mitgliedsbeiträge, nicht für Kursgebühren!)

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

FrauZeit

e.V. Waldsolms



Kontakt:

Doris Sinning, 1. Vorsitzende

Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051

E-Mail: info@frauzeit.de

www.frauzeit.de

Hier findet man unser Programm auch online:

